

MEHNAT VA DAM Olish DAVRIDA BADANTARBIYA

Sobirov Abdikarim

(UrIU “Boshlang‘ich ta‘lim va psixologiya” kafedrası stajyor-o‘qituvchisi)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17719134>

Annotatsiya: ushbu tezisda ertalabki badantarbiyaning o‘rni va ahamiyati haqida ma‘lumotlar keltirilgan. Qolaversa, badantarbiyaning inson salomatligiga ta‘siri va sog‘lomlashtirishdagi vazifalari bo‘yicha bayon qilingan.

Kalit so‘zlar: badantarbiya, mashqlar, salomatlik, vazifa, sog‘lomlashtirish, mashg‘ulot.

Аннотация: в данной тезиси представлены сведения о роли и значении утренней физкультуры. Кроме того, описано влияние физического воспитания на здоровье человека и его функции в укреплении здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические упражнения, здоровье, задача, реабилитация, тренировка.

Annotation: This thesis provides information about the role and importance of morning physical education. In addition, the impact of physical education on human health and its functions in health promotion are described.

Keywords: physical education, exercises, health, task, health promotion, training.

Inson – tirik jon. Yoshi ulg‘ayib borgan sari tana a‘zolari tez-tez charchaydigan, e‘tibor talab bo‘lib boraveradi. O‘lis yo‘lga o‘tlangan yo‘lovchi baribir qayerdadir to‘xtab dam oladi, bir oz bo‘lsa-da charchog‘ini yozib, yana yurishni davom ettiradi. Hayotimiz ham shunga o‘xshash. Vaqti-vaqti bilan dam olib, nafasni rostlab turmasak uzoqqa bora olmaymiz.

Sport millionlab kishilarni sog‘lom turmush tarziga o‘rgatadigan kuchli vosita hamda o‘z vaqtida dam olish hayotiy ehtiyoj ekanligini barchamiz anglashimiz lozim. Endi ertalabki badantarbiya mashqlari haqida gap yuritganimizda Ibn Sino hazratlari shunday deganlar: “Badantarbiya bilan mashg‘ul bo‘linsa, hech qanday dori-darmonga hojat qolmaydi, buning uchun muayyan tartibga rioya qilmoq ham shart”.

Darhaqiqat, jismoniy mashqlar tanani sog‘lom qiladi, odamga xush kayfiyat bag‘ishlaydi, mehnat unumdorligini oshiradi, hatto turli kasalliklardan forig‘ aylaydi. Shu o‘rinda mashhur faylasuflarning barkamol avlodni tarbiyalashda ta‘lim-tarbiya va sportning ahamiyati haqida xikmatga aylangan fikrlarini eslab o‘tsak:

“Badantarbiya ko‘plab dori-darmonlarning o‘rnini bosishi mumkin, lekin birorta dori badantarbiya o‘rnini bosa olmaydi”.

A.Muyussen.

“Sog‘lom inson tabiatning eng bebaxo asaridir”.

T.Karleyl.

O‘zbekiston xalqining salomatligi xaqida shaxsan g‘amxo‘rlik qilib borish madaniyatini yoshlikdan oila, maktabgacha ta‘lim, maktab, mahalla, sog‘likni saqlash tizimi, jismoniy tarbiya va sport ko‘magida singdirish kerak.

Islom Karimov.

Sog‘lom farzand faqat sog‘lom oilada tug‘iladi.

Islom Karimov.

“Yomg‘ir daraxt barglaridagi changu g‘uborni yuvgani sari gimnastika jism g‘uborini tozalaydi”.

Gippokrat.

“Badantarbiya bilan shug’ullangan, nojo’ya ishlardan o’zini tiygan odam tabobatga ortiqcha ehtiyoj sezmaydi”.

Jozef Addison.

Xastalikni davolashdan ko’ra oldini olish afzaldir. Buning uchun har bir kishi muntazam jismoniy mashg’ulotlar bilan shug’ullanishi, shaxsiy gigiena qoidalariga amal qilishi kerak.

Abu Ali ibn Sino.

Talabalarimizga ertalabki badantarbiya haqida, ertalab uyqudan turgach qilinadigan jismoniy mashqlar kompleksi, ertalabki badantarbiyaning maqsadi, umumiy hayotiy faoliyat darajasini oshirish va shu bilan birga kundalik mehnat faoliyatiga tezda kirishib ketishini ta’minlash to’g’risida tushuncha berib borishimiz kerak.

Ertalabki badantarbiya mashqlari yurak, tomir, asab va nafas olish sistemalari faoliyatini yaxshilaydi, modda almashinuvini kuchaytiradi, muskullarni mustahkamlaydi va rivojlantiradi, qad-qomatning chiroyli bo’lishiga ta’sir etadi.

Ertalabki badantarbiya barcha organ va sistemalar faoliyatini oshirib, salomatlikni mustahkamlashga yordam beradi. Yoshidan qat’iy nazar har bir kishi ertalabki badantarbiya mashqlarini bajarish bilan shug’ullanishi kerak. Sog’lom kishilar radio va oynai jahon orqali beriladigan ertalabki badantarbiya bilan shug’ullanishlari yoki o’zlari biror mashqlar kompleksini bajarishlari mumkin.

Faqat kishi yoshi va jinsi, salomatligi, shuningdek bir qancha asosiy gigiena va metodik ko’rsatmalarni hisobga olgan holda mashqlarni to’g’ri tanlashi lozim. Ertalabki badantarbiya bilan muntazam har kuni shug’ullanib borish kerak.

Mashqlarni mashqlar kompleksida ko’rsatilgan tartibda bajarish lozim. Qo’shimcha mashqlar asta-sekin oshirib boriladi. Mashg’ulotni qishda toza, darchasi ochik va xavosi tozalangan xonada, yozda ochiq havoda va xarakatlarni qiyinlashtirmaydigan kiyimlarda o’tkazish kerak.

Mashqlarni bajarganda nafas olishga e’tibor berish lozim: burun orqali nafas olib, og’iz orqali uzoq nafas chiqariladi, qanday nafas olish esa sizning xarakatingizga bog’liq. Agar mashqda nafas olish va nafas chiqarishning aniq ifodalangan fazasi bo’lmasa, bir tekisda nafas olinadi. Badantarbiya mashqlari 8-15 minut davom etadi. Mashg’ulotdan so’ng, albatta, yuvinish, dushga tushishi yoki ho’l sochiq bilan artinish lozim. Ertalabki badantarbiya bilan shug’ullanganda kishi o’z sog’ligini kuzatib borishi kerak. Agar mashg’ulotlar natijasida, toliqish, yurak urishi, ahvolning yomonlashuvi alomatlari sezilsa shifokor bilan maslahatlashish lozim. Har bir kompleksdagi mashq muayyan reja yoki tizim bo’yicha tuziladi.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. T.S.Usmonxo’jaev, S.G.Arzmanov, S.T.Usmonxo’jaev – “Jismoniy tarbiya” “O’qituvchi” nashriyoti – matbaa ijodiy uyi. Toshkent-2017.
2. X.B.Tulenova, N.N.Malinina, L.A.Inozemseva – “Umumrivojlantiruvchi mashqlarni o’rgatish metodikasi”. Toshkent-2005 y.
3. I.I.Morgunova – “Gimnastika va uni o’qitish metodikasi” – O’quv qo’llanma. Toshkent. Ilm-ziyo. 2011 y.